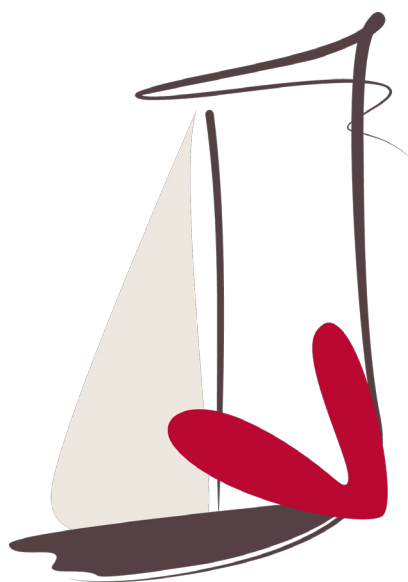


Průvodce **sebekoučkinkem**

**(12 záblesků k sobě
a
osobní restart)**

Ing. Janka Kosecová, Ph.D.



www.jankasrdcem.cz

12 záblesků k sobě

Praktický průvodce pro sebekoučink a osobní restart

Každý z nás má v sobě jemnost a sílu. Jen ji někdy zapomene hledat.

Když jsem byla malá, milovala jsem knihy. Vlastně to byla moje záchrana. S knihou v ruce jsem utíkala do světa, kde bylo bezpečno, kde se dalo snít, kde někdo naslouchal. Ve skutečném životě jsem totiž často zažívala přesný opak.

Dlouho jsem věřila, že když budu dost hodná, silná, výkonná, tak si lásku a přijetí zasloužím. A tak jsem soutěžila se sebou i s okolím, abych byla nejlepší. Byla jsem sportovkyní, pracantem, vojákyní, velitelkou až přišel den a soutěžení mi přestalo dávat smysl. Stalo se tak díky mnoha různým kurzům pro osobnostní rozvoj. Najednou jsem se přijala, začala se mít ráda, opravila staré iracionální tajné programy. Jedním z posledních, které jsem odložila, byl program sebeobviňování.

*A právě v tom mi pomohl **koučink**.*

*Tuto knihu nepíšu z piedestalu dokonalé guru. Píšu ji jako žena, která si prošla bolestí, změnou, hledáním i odpouštěním. A která dnes pomáhá ostatním nacházet to nejcennější – **vlastní realitu a odvahu žít podle ní**.*

Možná se právě teď nacházíte na životním rozcestí. Možná cítíte v srdci zmatek, prázdno nebo touhu po změně. A možná jen hledáte tichý kout, kde byste mohli být chvíli sami se sebou. Tato kniha je tady pro vás.

Ne jako recept. Ale jako zrcadlo, průvodce, zastavení. S jasností, laskavostí a kouskem humoru.

S láskou a vírou ve vás,

Janka

Jak by vypadal váš život, kdybyste si dovolili být sami sebou?

Tato kniha je jiná než běžné příručky. Neříká vám, co máte dělat. Nenutí vás změnit se. Ukazuje cestu – cestu k sobě. Vášnivou, reálnou, někdy bolavou, ale především pravdivou.

Na stránkách této knihy vás čeká 12 tematických „záblesků“ – kapitol, které vás zvou k zastavení, zamyšlení a naslouchání sobě. Každá z nich je doplněna osobním příběhem, jednoduchou teorií a praktickým cvičením, které můžete ihned použít ve svém životě.

Proč záblesky? Protože i malý záblesk světla může změnit směr. Někdy stačí jedna otázka, jeden nádech, jedno poznání – a všechno se v nás posune.

V knize najdete:

- autentické příběhy z vojenského i civilního života;
- sebekoučovací otázky a techniky;
- 31denní kalendář s technikami koučinku na každý den;
- 2 tematické týdny se zážitkovými technikami práce s *brýlemi* a *židlemi*, které rozvíjí nové úhly pohledu a pomáhají v rozhodování;
- 2 testy pro sebepoznání.

Můžete číst postupně, od začátku do konce. Anebo si otevřít kapitolu, která vás právě přitáhne. Tato kniha tu není, aby vás poučila. Je tu proto, aby vám pomohla najít vlastní odpovědi.

Tato kniha není náhradou za psychoterapii ani zdravotnickou péči.

Obsah

Předmluva	8
Koučink pro laika	9

TEORETICKÁ ČÁST

ZÁBLESKY

1. záblesk: Co je vlastně realita	16
• Mé první vzpomínky	17
• Dětství na vesnici	18
• Zážitek na hřbitově	19
• Sebekoučink	22
2. záblesk: I špatné rozhodnutí je lepší než žádné	26
• Můj příběh – Nečekané těhotenství	28
• Sebekoučink	30
3. záblesk: Přání se plní, stačí jim věřit	32
• Můj příběh – Sen o domově	34
• Můj příběh – Byt. Tak plní se sny, nebo neplní?	35
• Sebekoučink	37
4. záblesk: Když tě intuice zavolá, nevymýšlej výmluvy	39
• Můj příběh – První krok do neznáma	40
• Můj příběh – Hledání silového kamene	41
• Sebekoučink	43
5. záblesk: Stres nevidíš, ale srdce ho cítí.	46
• Můj příběh – Nebojová mise v bojovém prostředí	47
• Sebekoučink	49
• Praktické rady, jak odfouknout stres	51
6. záblesk: Když tělo řekne zastav a nechceš to slyšet	54
• Můj příběh – Svištím dolů po svahu ve Schladmingu	55
• Můj příběh – Opět skáču přes kaluže	56
• Sebekoučink	57
7. záblesk: Vděčnost	60
• Můj příběh – Můj první kurz pro ženy	62
• Můj příběh – V kanceláři s kolegyní Soňou	63
• Sebekoučink	65
8. záblesk: Dovolit si aneb zasloužit si	67
• Můj příběh – Projekt Janka Srdcem	68

• Můj příběh – Akreditace kurzů.	69
• Sebekoučink	71
9. záblesk: Odvaha podnikat – mezi snem, realitou a pravdou	73
• Můj příběh – Být úspěšnou podnikatelkou	74
• Sebekoučink	78
10. záblesk: Lásky a její role v našem životě.	80
• Můj příběh – Lásky umí zlomit srdce, ale taky pomáhá	81
• Sebekoučink	84
11. záblesk: Když tě úspěch zaskočí a tvoje pusa to (skoro) pokazí.	86
• Můj příběh – Jak mě moje pusa podrazila.	88
• Sebekoučink	90
12. záblesk: Raná vzpomínka – když malá Janka hledá klid pod postelí	92
• Můj příběh – Moje životní sinusoida	93
• Můj příběh – Kurz odvahy	94
• Sebekoučink	96

PRAKTICKÁ ČÁST

KALENDÁŘ PRO SEBEKOUČINK

Den pro uvědomění si dechu	105
Den pro úsměv	106
Den pro uvědomění pochopení těla, pocitů, myšlenek a reakcí	107
Den pro všímavost	108
Den pro pochopení pocitů	110
Den pro práci s pocity	111
Den pro pochopení starostí	112
Den pro strach.	113
Den pro jiný pohled na strach	114
Den pro přeměrování strachu.	115
Den pro sebeuvědomění – akronym jména	116
Den pro přeměrování – milé výroky o sobě	117
Den pro sebeuvědomění – sluníčko	118
Den pro jedinečnost	119
Den pro inventuru životních rolí.	120
Den pro změnu myšlení.	121
Den pro zastavení nežádoucích myšlenek	122
Den pro uvědomění si zisku z prožité minulosti	123
Den pro vzpomínky pro zlepšení nálady	124
Den pro pochopení toho druhého	125

Den pro ocenění toho druhého	126
Den pro životní oheň.	127
Den pro maličkosti	128
Den pro radost	129
Den pro kouzlo	130
Den pro vděčnost.	131
Den pro snění	132
Den pro plánování důležitého cíle	133
Den pro otestování stanoveného cíle	134
Den pro trénování slov bez používání předpony „NE“	136
Den pro jasné formulování prosby	137

TÝDENNÍ KOUČINK

ŽIDLE PRO ROZHODOVÁNÍ A NADHLED	141
Den 1 – Židle pro ROZHOVOR	142
Den 2 – Židle pro ROZHODNUTÍ.	143
Den 3 – KRÁLOVSKÁ židle.	144
Den 4 – Židle VNITŘNÍHO KRITIKA	145
Den 5 – Židle PODPORY	146
Den 6 – Židle STRACHU	147
Den 7 – Židle PŘIJETÍ.	148

BRÝLE PRO ZMĚNU PERSPEKTIVY	150
Den 1 – Brýle NADĚJE	151
Den 2 – Brýle LÁSKY	152
Den 3 – Brýle SPOKOJENOSTI	153
Den 4 – Brýle VDĚČNOSTI.	154
Den 5 – Brýle ODPUŠTĚNÍ.	155
Den 6 – Brýle ODVAHY.	156
Den 7 – Brýle ŘEŠENÍ.	157

OSOBNOSTNÍ TESTY

BAREVNÁ TYPOLOGIE OSOBNOSTI	162
WORKHOLISMUS: TICHÁ ZÁVISLOST SCHOVANÁ ZA VÝKON	176
Tečka	182
O autorce	183
Zdroje	184

Předmluva

Milí čtenáři,

dovolte mi, abych vás přivítala na cestě k sebekoučinku, která se může stát klíčovou součástí vašeho osobního rozvoje. Tuto příručku jsem napsala na základě vlastních zkušeností a prožitků, které mě vedly k poznání, že v každém z nás dřímá neomezený potenciál.

Sebekoučink je cestou, jak tento potenciál objevit, rozvíjet a naplnit.

Během své cesty jsem se setkala s mnoha výzvami, které mě vedly k hledání odpovědí. Právě skrze práci na sobě jsem objevila, jak silný může být nástroj sebekoučinku. Koučink totiž není jen metodou, jak dosáhnout cílů, ale především způsobem, jak lépe pochopit sám sebe, své touhy, obavy a radosti.

Vzpomínám si na okamžiky, kdy jsem čelila životním zkouškám a kdy se mi zdálo, že není cesty ven. Byly to chvíle plné nejistoty a strachu, ale právě tehdy jsem se naučila, jak důležité je věřit svým vnitřním schopnostem. Jak jsem se postupně naučila zpracovávat své obavy a pochybnosti, došla jsem k poznání, že jedinou osobou, která může můj život změnit, jsem já sama.

Proto vznikla tato příručka. Aby pomohla vám všem, kteří cítíte potřebu posunout se vpřed, ale nevíte, kde začít. Abyste mohli najít svůj směr, stanovit si cíle a krok za krokem na nich pracovat. Zde předložené techniky a cvičení jsou nástroje, které jsem sama použila a které se mi osvědčily v různých fázích mého života.

Možná právě teď stojíte na rozcestí, kdy se rozhodujete, jakým směrem se vydat. Možná jste jako já kdysi, kdy jsem ve své dětské fantazii objevovala svět a učila se překonávat překážky. Ať už je vaše situace jakákoliv, věřím, že tato kniha vám nabídne inspiraci a podporu, kterou hledáte.

Sebekoučink není snadná cesta. Vyžaduje odvahu, vytrvalost a odhodlání. Ale věřte mi, stojí za to. Protože na jejím konci objevíte sami sebe – silnější, vyrovnanější a připravené čelit výzvěm života.

Přeji vám, aby vám tato příručka byla dobrým průvodcem na vaší cestě k osobnímu růstu a naplnění.

S láskou a vírou ve vaše schopnosti, Janka

Koučink pro laika

Koučink je aktivita **zaměřená na hledání řešení**, díky které aplikujete do svého života **žádoucí změny** prostřednictvím dobře nastaveného cíle, vnitřní motivace a možné spolupráce s koučem.

Jak porozumět koučinku, i když s ním nemáte žádnou zkušenost

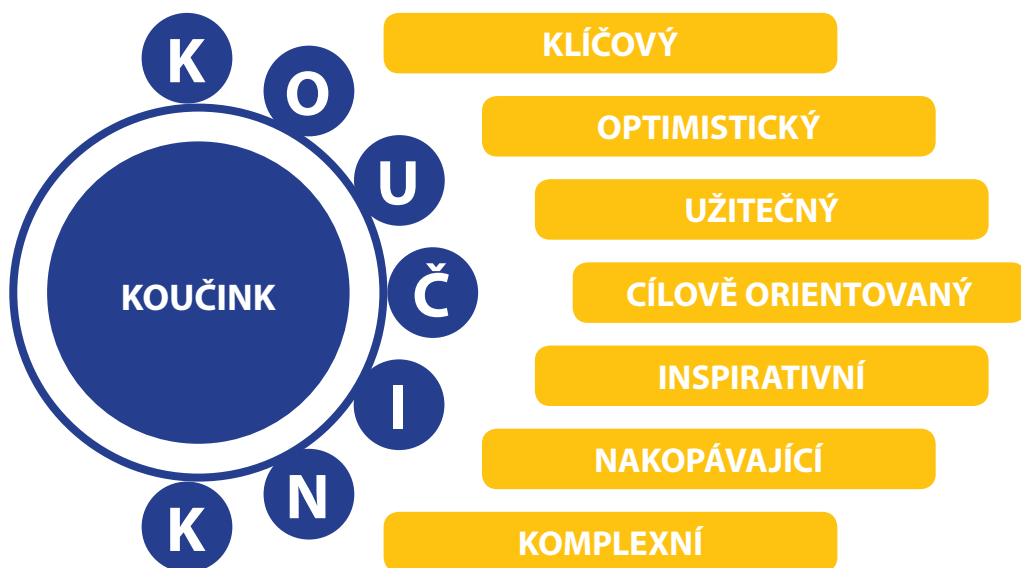
Koučink je způsob, jak se posunout z místa, kde teď jste, směrem k tomu, co si přejete. Je to proces vedený zvědavými otázkami, který pomáhá získat jasno v tématech, která vás pálí, a objevit řešení, která dávají smysl právě vám.

Nejde o rady, návody ani hodnocení. Koučink stojí na důvěře, že **vy sami jste expertem na svůj život** – a že v sobě máte zdroje, které vám mohou pomoci překonat překážky, změnit návyky nebo začít něco nového. Kouč (nebo koučka) vás tímto procesem provází, podporuje a drží v zodpovědnosti, abyste své kroky opravdu uskutečnili.

Koučink je smysluplný rozhovor, který vás nenutí, ale pohne vámi.

Je to most mezi tím, co teď žijete, a tím, co žít chcete. V koučinku se nesoustředíme na to, „co je špatné“, ale na to, „co je možné“. Koučink nevychází z deficitu, ale z potenciálu. Ze schopnosti tvořit si život tak, aby byl víc v souladu s tím, kým jste.

JAK POCHOPIT TERMÍN KOUČINK A JAKÝ MŮŽE BÝT KOUČINK?





Pod vedením Ing. Janky Kosecové, Ph.D., koučky, lektorky a motivátorky, se v této části stručně seznámíte se základními poznatky potřebnými pro osobní růst. Janka propojuje odbornost s lidskostí a vysvětluje principy tak, aby byly srozumitelné a okamžitě použitelné v praxi.

www.jankasrdcem.cz
Tel.: 777 06 99 42

Teoretická část

Tato teoretická část knihy je rozdělena do dvanácti kapitol, které nazývám „záblesky“

Proč právě „záblesk“?

Slovo záblesk odkazuje na krátký, ale intenzivní okamžik uvědomění, který dokáže osvětlit naši životní cestu. Každý záblesk je jako paprsek světla, někdy jemný, jindy ostrý, který nám umožňuje spatřit to, co bylo dosud skryté. Tento název jsem zvolila proto, že mé příběhy i cvičení jsou právě takovými momenty – osvěcují a probouzejí čtenáře.

Proč je záblesků dvanáct?

Dvanáctka byla zvolena symbolicky: je to číslo celistvosti (12 měsíců v roce, 12 znamení zvěrokruhu, 12 hodin na ciferníku).

Každý záblesk otevírá jedno klíčové téma života. Dohromady tvoří celistvý obraz – mapu života.

Jak číst tuto knihu?

Všechny záblesky mají stejnou strukturu::

1. **Teorie** – krátké vysvětlení principu nebo rámce, které uvede téma.

Teorie – pochopit (myslí)

2. **Příběh ilustrující teorii** – můj autentický příběh, který dodává teorii lidský rozměr a emoci.

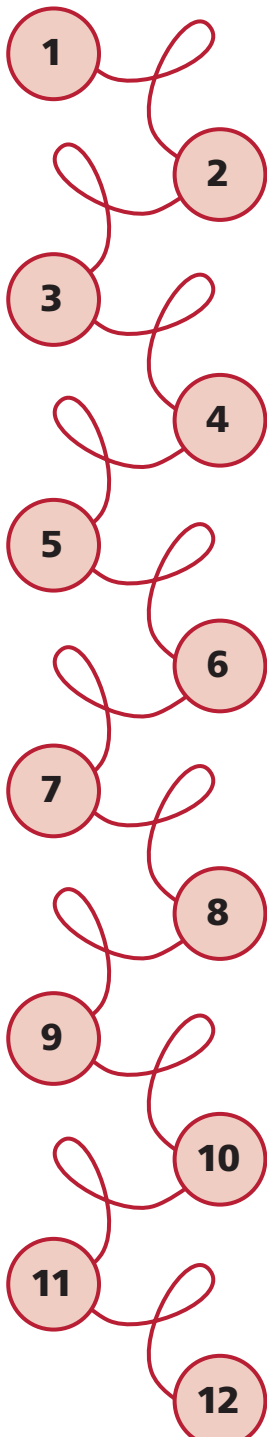
Příběhy ilustrující teorii – procítit (srdcem)

3. **Sebekoučink** – praktické cvičení nebo otázky, abyste si téma prožili sami na sobě. Případně praktické rady a doporučení.

Sebekoučink – praktické cvičení

Díky této třívrstvé struktuře má čtenář možnost:

- **pochopit (myslí),**
- **procítit (srdcem),**
- **a prakticky uchopit (činem).**

- 
- 1. záblesk**
Co je vlastně realita
 - 2. záblesk**
I špatné rozhodnutí je lepší než žádné
 - 3. záblesk**
Přání se plní, stačí jim věřit
 - 4. záblesk**
Když tě intuice zavolá, nevymýšlej výmluvy
 - 5. záblesk**
Stres nevidíš, ale srdce ho cítí
 - 6. záblesk**
Když tě tělo řekne zastav a nechceš to slyšet
 - 7. záblesk**
Vděčnost
 - 8. záblesk**
Dovolit si aneb zasloužit si
 - 9. záblesk**
Odvaha podnikat – mezi snem, realitou a pravdou
 - 10. záblesk**
Láska a její role v našem životě
 - 11. záblesk**
Když tě úspěch zaskočí a tvoje pusa to (skoro) pokazí
 - 12. záblesk**
Raná vzpomínka – když malá Janka hledá klid pod postelí

1. záblesk: Co je vlastně realita

Teorie – pochopit (myslí)

Jak vnímáme realitu a co to znamená (realita objektivní a realita subjektivní)

Vědci obvykle definují lidský smysl jako fyziologickou schopnost organismu získávat informace pro jejich další zpracování. Smysly si tedy můžeme v obecné rovině představit jako senzory určené k zachycování různých typů informací. Oko funguje jako kamera. Ucho jako mikrofon. Čichové senzory, chuťové a hmatové receptory nám pomáhají lépe poznat prostředí. A tak **každý z nás vnímá realitu právě pomocí svých pěti smyslů.**

Prostřednictvím smyslů dochází k rozdílnému uchopení reality (realita subjektivní) a určité „aktivizaci“ filtrů vnímání. Mozek registruje zrakové i sluchové vjemy. Klíčové je však jejich zpracování a vyhodnocení. Jistě to sami znáte: i když například dostanete k přečtení text, v němž schází písmena, váš mozek je na nevědomé úrovni dokáže doplnit a umožní vám, abyste plynule četli. Pomocí filtrů vnímání si tedy každý člověk ze všech získaných poznatků vytváří svoji jedinečnou realitu. Je dobré uvědomit si, že každý máme tu svoji. Když totiž **připustíme, že naše vlastní realita (subjektivní) může být jiná než subjektivní realita druhého**, ušetříme si řadu konfliktů a zklamání.

Příběhy ilustrující teorii – procítit (srdcem)

Mé první vzpomínky (Realita, kterou prožívala malá holčička)

Jaká je vaše první vzpomínka v životě? Já si ze svého dětství pamatuji pár záblesků a každý ten moment je velmi silně spojený s emocí.

Možná si budete říkat, že to není možné, protože první vzpomínka, kterou vidím na svém životním plátně, je z mého batolecího období. Neumím chodit, jsem miminko a vím, že moje máma mě drží v náručí. Je plná strachu, bolesti, brečí a zvoní na dveře našeho bytu. Náš byt je velmi malý a je součástí ubytovny, kterou tvoří spousta malých bytečků propojených jednou velkou chodbou. Tyhle byty jsou přidělené horníkům z hnědouhelných dolů. Vidím velkou chodbu, zábradlí od schodů a dveře, u nichž na zvonek zvoní moje máma. Dveře se otevírají a objevuje se v nich můj rozzuřený otec, který matku ihned uhodí. Ona padá k zemi, ale přitom mě chrání celým svým tělem. Vnímám, jak mě sousedka bere do bezpečí. Právě tím končí můj první minizáblesk vlastní existence.

Až v průběhu svého dětství slyším od otcovy matky příběh, že ona sama pravidelně utíkala před svým násilnickým manželem a zachraňovala tak úplně stejně v náručí své děti. Celé noci se ve strachu o život ukrývala před manželem, který mj. vlastnil i střelnou zbraň.

Má druhá vzpomínka je z doby, kdy jsem už starší, umím chodit a před domem mám plastovou vanu, ve které se koupu. Prožívám radost, jsem milovaná holčička a koupání mě baví. Máma na mě dohlíží a otec se dívá z okna. Konec, víc mi má paměť nenabízí.

Vybavuji si ještě pár různorodých záblesků, ale posledním živým obrazem v mé paměti je útěk od otce, cestování vlakem a příjezd do rodného domu mojí mámy. Je tam útulno a klid. Jsou mi dva roky a začíná můj život bez táty, zato s milovaným strejdou a klidnou babičkou.

Možná si i vy dokážete vybavit svůj první záblesk dětství.

Jaký obraz se vám vybaví?

Jakou emoci v sobě nese?

Pokud chcete tuto zkušenost více pochopit, podívejte se na cvičení

Cesta životem, které vás provede vlastními vzpomínkami.

Dětství na vesnici

(Realita, ve které jsem žila,
a realita, kterou jsem žila)

Žiju s mámou v malé vesničce, v domě, který postavil ještě děda s babičkou. Je to moje království a mám tam vše, co potřebuji. Dům, dvorek, velkou zahradu a suchý záchod. Koupu se jednou týdně. Vždy v sobotu, když se ohřeje voda, vypere se prádlo a udělá velký úklid. Zuby si nečistím, ani nevím, že takový typ hygieny existuje. Jednou, když mě navštíví kamarádka, všimne si pohozeného zubního kartáčku a ptá se mě, kde mám zubní pastu. A já, tváříc se jako hrdinka, co všechno zná, uchopím indulonu a vyčistím si s ní zuby i navzdory tvrzení kamarádky, že TOHLE rozhodně pasta není.

Kamarádka samozřejmě měla pravdu, protože měla zkušenost. Já jsem zkušenost se zubní pastou neměla, ale **neuměla jsem přiznat, že něco neznám nebo neumím**. Tuto urputnost jsem pak řešila mnoho dalších let, než jsem se naučila svou neznalost přiznat.

V průběhu svého dětství jsem se absolutně sžila s příběhem Pipi Dlouhé Punčochy. **Cítím se osamělá, nemilovaná. Přesto jsem ale pracovitá i svobodomyšlná.** Mám oříškově hnědé vlasy, dva copánky, mnoho pih a skvělý úlovek, tričko s obrázkem Pipi. Děti i dospělí mě tímto jménem často oslovují a někteří se dokonce ptají, jestli je na tričku moje podobizna. Spontánně tak vzniká moje přezdívka Pipi, která mě provází řadu dalších let, a já jsem na ni hrdá.

Moje fantazie tvoří moji realitu, do které patří zvířata, knihy a snění. Jako vášnivá čtenářka prožívám mnoho příběhu hrdinů z knih. Často bývám ztracena v čase a hluboce ponořena v knížce. Příběhy mi dávají sílu, žiju ve svém světě. Umím si dlouhé hodiny hrát v chlívku s prasátkem i s kozou. Vedu intenzivní rozhovory se slepicemi a s husami, které chodím pást a koupat do místního potoka. Ráda bych si šla hrát na ulici s dětmi, jenomže podle mé mámy to není vhodné, a tak mám hodně pracovních úkolů, abych ven s ostatními chodila jen zřídkka. Když už dostanu povolení vyrazit se bavit s dětmi, miluji válečné hry s kluky, budujeme bunkry, opékáme brambory a já vždycky přicházím domů pozdě.

Možná si říkáte: kdy se tohle všechno mohlo odehrávat? Píše se rok 1981. V rodině, kde je hluboce zakořeněné sedláctví, se jedná o každodenní realitu.

Je mi 12 let a je krásný, slunečný, letní prázdninový den. Nakrmím zvířata, vezmu husy k potoku a odpoledne jdu ještě zalít kytky na hrob babičky a strejdy. Beru si své kolo značky Favorit, na které jsem extrémně hrdá, protože jsem si na něj vydělala sama – posbírala jsem ovoce a zeleninu na zahradě a odnesla vše do výkupu. Kromě toho prodávám ovoce a zeleninu každému, kdo si u nás zabouchá na bránu. Občas k tomu přidám i nějaké to vajíčko. V době, kdy přijíždí lidi autobusem z práce, беру

taky často zeleninu a ovoce, zejména jahody, s sebou do centra vesnice, kde je autobusová zastávka. Produktů ze zahrádky máme spoustu, vlastně nadbytek, doma už spolu totiž žijeme jenom já, máma a děda. Moji podnikavost nakonec oceňuje i máma. Někdy při sběru ovoce a zeleniny soutěžím s dědou. Jako milovník pálenky si ji umí vypálit i z těch jahod. Rozhodčím, kdo si co ze zahrady může vzít, je máma. A ta víc podporuje moje prodejní schopnosti než dědův alkoholismus...

A tak už si frčím na svém úžasném sportovním kole zelené barvy s dvěma plechovými konvemi na řídítkách směrem na hřbitov.

Každý z nás má své malé království – někdy skutečné, jindy vytvořené ve fantazii.

Jak vypadalo to vaše?

A co vám do života přineslo?

Odpovědi si můžete vyzkoušet v cvičení Cesta životem, které vám pomůže nakreslit mapu vašich životních křižovatek.

Zážitek na hřbitově

(Setkání s realitou za realitou)

Při zalévání květin na hrobě babičky a strejdy vnímám intenzitu slunečních paprsků. Tohle je dnes můj poslední pracovní úkol. Je to spíš už odpočinek a relaxace. Na hrobě si posedím a pohovořím jak s babičkou, tak i se strejdou. Jsou pro mě pořád nejbližší bytosti. Babička umírala v kuchyni, když mi byly čtyři roky a moc jsem tomu nerozuměla. V srdci mi ale zůstala její velmi laskavá energie. Byla to jediná osoba, která měla trpělivost s mojí zvědavou a rebelskou povahou. Byla jediná, kdo mě nikdy fyzicky netrestal, a jediná, která mi vždy vše velmi trpělivě vysvětlila. Zemřela v 53 letech. Její syn, můj strejda, zemřel, když mi bylo 10 let. To už byl pro mě velmi intenzivní prožitek. Stěžoval si stále na velké bolesti hlavy, ale lékaři i přes veškerou snahu neuměli diagnostikovat jeho onemocnění. Trvalo to rok a on po celou dobu věděl, že umírá. Právě v té době jsem se stala jeho důvěrníkem. Otevřel mi své srdce, sdílel se mnou své pocity a mým prostřednictvím také poslal mé matce, své sestře, „vzkaz“, jak naložit s jeho tělem po smrti. Jeho poslední přání je splněno, sdílí hrob se svou milovanou maminkou, a jeho otec, který umírá o mnoho let později, má hrob vlastní. I to vypovídá o vztazích v rodině mnohé. Sňatek babičky byl smluvený podle majetku a velikosti polí, a když následně došlo ke znárodnění, byl její život navždy spojený s nemilovanou osobou.

Loučím se s energií zesnulých. Poslední kapičky vody dopadají na zalité kytky. Vracím plechové konve na řídítka. Poslední ohlédnutí, uvědomění si pocitu, co vše

jsem v tento den udělala, a vyrazím směr domov. Nějak nezvládám řízení, kolo se rozjíždí, vidím, jak kamínky uskakují, a já padám na šterkovou cestu.

Pád to je velmi intenzivní a destruktivní, protože tenké silniční kolo, tzv. galuska, vůbec nezvládá nestabilitu šterkového podloží. Moc se bojím, jak si sedru kolena.

Dopad ale nakonec vůbec nevnímám, protože sním. Moje tělo leží na zemi a energie mé duše vystoupí a volně se přemísťuje. Vidím kolem sebe nádherné zářivé žluté a modré světlo. Prozkoumávám tajuplné zákoutí místního hřbitova. Tento kout mě vždy zajímal a nyní se najednou setkávám s dětmi, které jsou v hrobech pohřbeny, a poslouchám jejich příběhy. Mám kolem sebe kamarády a kamarádky, jsem milovaná a šťastná. Společně si spokojeně hrajeme, smějeme se a mě to moc baví. Poprvé v životě si můžu svobodně hrát, jsem uznávaná a rovnocenná.

A pak přichází něco zcela nepopsatelného a významně lepšího, vnímám velmi teplou a zářivou modro-žlutou energii a setkávám svou již zesnulou babičku a strejdu. Zdravíme se a souběžně vnímám, jak za jejich zády je další vrstva, tunel, a vím, že za ním je sféra nepoznaného. Moc toužím jít dál a poznávat. Vidím obrysy dalších postav. Světlo je velmi zářivé a uklidňující. Všechno má najednou zcela jinou prostоровou dimenzi, než jakou znám. Vidím daleko širším způsobem, dá se říct, že vidím až za roh. A všude panuje naprostý klid. Odhodlaně peláším směrem k tajuplné dimenzi. Babička je dokonce ochotná pozvat mě dál, zejména když slyší, jak jí říkám: „Babičko, co jsi umřela, tak mě všichni jenom odstrkují. Máma mě vůbec nemá ráda, jenom křičí, a děda pořád pije. Vlastně mě nikdo nemá rád. A ještě mě pořád mlátí, za vše.“

Intenzivně a s nadějí jsem komunikovala, argumentovala a smlouvala, abych TAM mohla zůstat. V mém dosavadním světě mě nikdo neměl rád, máma pracovala a nezvládala obejmout zvědavé a dynamické dítě. Vysvětlovala jsem babičce veškeré své pocity. A vypadalo to nadějně. Babička pozvolna otvírala svoji náruč... ale najednou šup, strejda říká: „Máma tě má ráda, ještě potřebuješ na Zemi hodně odžít a teď ještě není tvůj čas.“

Ještě prý není čas, cítím zmatek a úzkost. Ne! Je čas! Tak nádherná laskavost, pochopení a souznění. A já po něm tolik toužím. Jenže najednou vše mizí, cítím bolest a ničemu nerozumím.

Zachraňuje mě nějaký stařík, sbírám kolo a zcela bez smyslů jedu tam, kde bydlím. Mám strach, nic nechápu, jedeme do nemocnice. Unikají mi významy slov, předmětů, a dokonce nepoznávám vlastní matku. Moje mysl byla vypnutá, emoce se mnou cloumaly a paměť neexistovala. Postupem času jsem se vracela, vzpomínky naskakovaly a ztracené významy přicházely. Samozřejmě, že po celou dobu léčby jsem věděla, že tento silný emoční prožitek není určený ke sdílení. Pro mě to bylo proniknutí do sedmého energetického centra. Jakmile se to člověku povede, pochopí, že neexistují žádné hranice a vše je energie.

Od tohoto okamžiku jsem věděla, že nejdůležitější bytostí pro sebe jsem já a je normální a přirozené milovat sebe. Ovšem naučit se sebe milovat mi trvalo ještě

nějaké to desetiletí. V době budování socialismu mi velmi pomohla v té době netypicky dostupná kniha *Život po životě* od Raymonda A. Moodyho.

A co mě moje dětství naučilo? Být pracovitou a čestnou ženou, která zvládne vše.

Možná i vy jste někdy stáli na hraně mezi známým a neznámým, mezi strachem a odvahou jít dál. Co vám v takových chvílích dodává sílu?

Objevte to v cvičení Cesta životem, které vás povede k uvědomění, co vám do života přinášejí těžké i krásné okamžiky.

Literatura:

Raymond A. Moody: *Život po životě*

